Koolilõuna 29.04-03.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš (G, L)	150,00	168,00	6,83	9,32	14,03
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
	Punase kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Redis, hernes, porrulauk	50,00	20,90	2,35	0,17	1,53
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, Keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**803,97**	**112,24**	**23,72**	**34,72**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G)	50,00	107,00	4,64	5,90	8,65
	Kartulipüree (L)	125,00	81,52	12,59	2,36	2,09
	Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,32	3,70
	Soe valge kaste (G, L)	50,00				
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Kõrvits, porgand, roheline sibul	50,00	38,60	1,34	0,07	0,40
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, Keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		**646,42**	**87,93**	**18,99**	**23,06**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kanasupp	350,00	262,85	19,92	13,55	12,01
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pannkook moosiga (G, L)	160,00	291,20	43,84	6,86	7,86
	Piimatooted (piim, Keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		**723,65**	**94,34**	**23,59**	**24,73**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kanalihapada värviliste köögiviljadega (G)	150,00	144,15	16,95	8,04	7,71
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Riis, keedetud (G)	125,00	151,25	34,00	0,90	5,16
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, hapukapsas	50,00	33,65	5,25	0,18	2,13
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, Keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**841,20**	**140,91**	**22,01**	**30,08**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Tex-Mex pasta veisehakklihaga (G, L)	350,00	344,05	55,65	5,50	14,18
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Ahjuköögiviljad	50,00	42,20	7,20	1,39	0,62
	Kapsa-paprikasalat	50,00	18,50	2,44	0,51	0,55
	Mais, sojauba, pastinaak	50,00	59,00	6,50	1,98	2,86
	Salatikaste	50,00	352,50	0,30	39,00	0,10
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	10,00				
	Mustika-kaerajook (L, G)	150,00	176,56	26,93	6,09	5,07
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**1247,74**	**141,88**	**61,14**	**30,05**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**852,60**	**115,46**	**29,89**	**28,53**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud gümnaasiumi vanuserühmale 16-18 aastat ja enam.